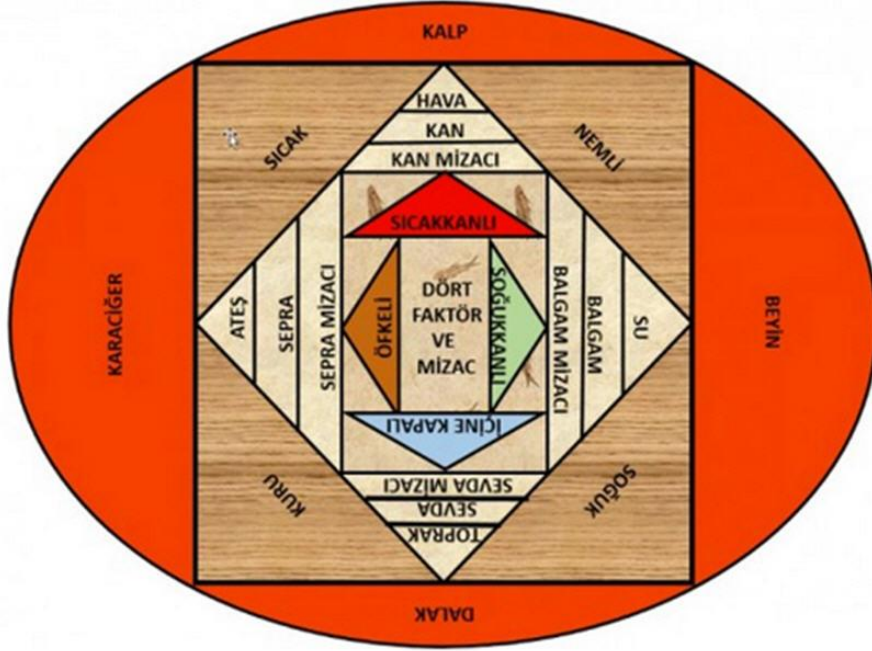


İNSAN TABİATI VE MİZAC



İnsan Tabiatları, bilgin ve alimler tarafından yüzyıllardır araştırmalar neticesinde meydana gelmiştir. Bu konuyu en çok irdeleyen bilginlerin başında Empedokles, Aristo, Hipokrat, Kindi, Aristoteles, Ebubekir Razi, İbn-i Sina, Fahreddin Razi, Kuşeyri, Muhiddin-i Arabî, Farabi, İmam Suyuti, Davut Antaki, Mevlana, Yunus Emre, Hacı Bektaş Veli, Fuzuli, İbrahim Hakkı Erzurumi gelmektedir.

İlmi ve felsefi açıdan içi doldurulan “İnsan Tabiatları” manevi yönden de güncelliğini sıcak tutmaktadır. İnsan, yaşamında açıklayamadığı olgulara “Ruhani Olaylar” diyerek işin içinden sıyrılma yolunu seçmiştir. “Ruhani Olaylar” toplumumuzda genel olarak soyut düşünce olarak değer bulduğundan tartışmaya açık bir konu olarak görülmektedir.

Bu konulardan birisi de İnsan Tabiatıdır. 21. yüzyılın eğitim ve öğretim modeli, çoklu zeka kuramı açısından her bireyin tabiatına göre başarılı olduğunu ortaya koymaktadır.

Günümüzde çeşitli problemlerin çözümünde, “İnsan merkezli” yaklaşımlar daha fazla öne çıkmaktadır. Meslek seçiminde, çocuk terbiyesinde ve insanlara verilecek görevlerde kişiliğinin ihmal edilemez faktörler olduğu gün yüzüne çıkmıştır.

Kendisini şekillendirmede insan ne ölçüde özne, ne ölçüde nesnedir? İrade, azim ve aklımızla kendimizi ve dış dünyayı değiştirmede ne ölçüde özne durumundayız? Şuursaltı birikimleri, çevre ve kültürün tesiri ne ölçüdedir? Bu soruların cevapları bulunduğu takdirde eğitim modeli geliştirilebilir.

Modern bilim perspektifinde yapılan psikolojik ve pedagojik araştırmalar, kalıtım ve çevre konusunda nihai karara ulaşamazken, Kur'an-ı Kerim'de ve Hadis-i Şeriflerde, insanın değışen ve değışmeyen yönleri, terbiyeye açık yanları açık bir şekilde ifade edilmiştir.

İnsan tabiatında yaratılıştan gelen unsurların (Ateş, Toprak, Hava ve Su) bulunduğuna ve bunun değıştirilemeyeceğine, sadece iyiye veya kötüye yönlendirilebileceğine, bu yönlendirmede dua, tevekkül ve ibadetle beslenen vicdan kültürünün önemli olduğu belirtilmektedir.

Günümüzde yeni yeni başlayan bu dengeli yaklaşımın, asırlar önce Kur'an'da ve hadislerde derli toplu bir şekilde ifade edildiğini gören Batılı bir araştırmacı, bu ilahi beyanlardan büyülenmiş ve yazdığı eserine bir hadisi ve Kur'an-ı Kerim'den bir ayeti başlık olarak koyma ihtiyacı hissetmiştir.

Bu eser, 2001 yılında ABD'deki "Uygulamalı Algı Çalışmaları Merkezi" tarafından yayınlanan "İş Hayatında Kişiliğin El Kitabı" isimli çalışmadır. Yukarıda bahsedilen kitabın 'Kariyer Planlama' başlıklı 10. bölümünde şu ayet yazılıdır.

"Allah, hiçbir kuluna kabiliyetini aşan, kaldıracabileceğinden daha fazla bir sorumluluk ve görev yüklememiştir."[1][1]

Bugün meslek seçimi, kariyer planlaması ve görev dağıtımında, kişilik özellikleri, vazife ve pozisyonla örtüşüyorsa, ona o görev verilmektedir.

Farklı İnsan tabiatlarını (Ateş, Toprak, Hava, Su) tanımlayan modellerde ortak nokta; her tabiatın her iş, görev ve mesleğe uygunluk derecesinin eşit olmadığıdır. 13. yüzyılda Azizüddin Nesefi, "İnsan-ı Kamil" adlı eserinin 14. bölümünde bu konuya dikkat çekerek, "Herkes kendisi için yaratılan kolay olur ve her insanın, tabiatı ve doğuştan gelen özelliğine göre nasibi takdir edilmiştir. İnsan meyline göre kendi nasibini aramalıdır ve o yönde meslek edinmelidir." der.

John Holland tarafından geliştirilen "Kariyer İçin Altı Yol" modeli, konu edilen kitapta geniş olarak anlatılmakta ve şu hadis-i şerifi başlık olarak yer almaktadır:

"Eğer bir dağın yer değıştirdiğini duyarsanız, buna inanabilirsiniz; fakat bir insanın huyunu (tabiatını) değıştirdiğini duyarsanız, inanmayınız. Çünkü o yaratıldığı hal üzere olur."[2]

Bu ruhi ve genetik özellikler, insanın hayat sürecinde çevrenin etkilerine verdiği cevap ölçüsünde öğrenilmiş unsurlar olarak karşımıza çıkar. Bu açıdan insanın öz benliğini ve aşırı yönünü örten kişilik yapısının belirgin, zihni, hissi ve davranış temelli motifleri vardır

TEDAVİDE ORGAN TABİATININ ÖNEMİ

Tıp bilimi, tarihsel süreçlerden günümüze sayısız deney ve araştırmalardan geçerek gelmiştir. Bu süreci derinlemesine araştıran İbn-i Sina, organlarımızın bir yasası olduğu fikrine varmış ve bu yasaya da "Organlarımızın sahip olduğu özellikler" adını vermiştir.

Tıp biliminin, filozof olarak da kabul ettiği İbn-i Sina; insanda bulunan organ özelliklerini "sıcak veya soğuk" olmak üzere ikiye, bunları da kendi aralarında sıcak kuru, sıcak nemli, soğuk kuru, soğuk nemli olmak üzere dörde ayırmıştır.

İbn-i Sina, her bir organın kendi özelliğine göre işlev gördüğünü, bu soğuk veya sıcak yapılarındaki organların değışik hastalıklara meyilli olduklarını ve hastalıkların tedavisinde ise ilaçlarında soğuk, sıcak, nemli ve kuru özellikleri göz önünde bulundurularak organ yapılarına göre tedavi

metotlarının izlenmesi gerektiğini tespit etmiş ve detaylı bir şekilde organ yapısının sıcak veya soğuk terimlerini “El-kanun fit-tıb” kitabında şöyle ifade etmiştir.

“Allah insanın her bir organına en uygun ve onun doğasıyla, işlevi ve şartlarıyla en uygun özelliklerinden birini vermiştir. Biz, insanın organ yapılarının çeşitli fonksiyonlarına ve vücudun reaksiyonlarına en uygun özelliklerle donatıldığını kabul edebiliriz. İnsan vücudunda, sıcak özellikte olan organlardan, karaciğer, kan, böbrekler, atar ve toplardamarlardır. Soğuk özellikte olanlar ise; balgam, saçlar, kemikler, kıkırdak, bağırsaklar, ilikler, beyin, içyağı ve akciğerlerdir. Eğer etkilenmiş organın özelliği biliniyorsa, hekim için anormalliğin nereye kadar ilerlediğini ve onun tedavisi için uygun dozu tayin etmek kolay olur. Böylece, etkilenmiş organ sıcak özellikte ise serinletici, soğuk özellikte ise ısıtıcı ilaçlarla tedavi daha çabuk sonuç verecektir.”

Bu gerçeklerden esinlenerek (hastalığın teşhis ve tedavisinin bu organ yapılarının soğuk veya sıcak yapıya sahip olması yüz yıllar öncesi kanıtlanmasına rağmen) teknolojik açıdan gelişen bilimsel tıp yanlış uygulama içerisinde mi? Sorusunu aklıma getiriyor. Bugünkü tıp alanındaki gelişen teknoloji bu bilgilerin elinde olsaydı hiçbir hastalık sonuçsuz kalmazdı diye düşünüyorum. Organ özelliklerinin soğuk veya sıcak yapıları bilinmeden yapılan teşhis ve tedavi İbn-i Sina, Hipokrat gibi bilgilerin görüşlerine ters düşmektedir.

Yaptığım araştırmalar içinde karaciğer hastalığına yönelik 30 çeşitten fazla ilacın olduğunu ve bu ilaçların bazı karaciğer hastalarına iyi geldiğinde bünyesi sağlam, iyi gelmediğin de ise bünyesi zayıf demelerinin arkasında bu ilaçların soğuk veya sıcak yapıya sahip olan özellikler yatıyor düşüncesindeyim.

“2009 yılında ABD’de "Clinical Investigation" adlı derginin son sayısında yayınlanan araştırmaya göre, Yale üniversitesinden uzmanlar, aspirinin, karaciğere ciddi zarar vermesini önleyebildiğini tespit etti. Araştırmaya göre, karaciğerde tahribata yol açabilen mekanizma, aspirin tarafından engelleniyor. (karaciğer’in yapısı sıcak, aspirin ham maddesi olan söğüt ağacı soğuk) Ayrıca aspirinin kalp-damar rahatsızlıklarına karşı önleyici özellik taşıdığı doktorlarca kabul ediliyor.”

Şimdi birazda aspirin’nin ham maddesi hakkında bilgi edinelim. Aspirinin ortaya çıkması, kimyager Felix Hoffmann 1897’de saf asetilsalisilik asit üretmesiyle mümkün olmuştur. Ağrı kesici ve ateş düşürücü olarak kullanılan aspirinin etken maddesi ise dünyanın her yerinde yetişen “söğüt” ağacıdır. Bu ağaçtan elde edilen aspirinin yapısının soğuk olmasından dolayı sıcak yapıdaki organlara (karaciğer, kalp, damarlar) fayda sağlamakta, soğuk yapıdaki organlara ise (akciğerler, sinirler, saçlar, kemikler) zarar vermektedir.

Soğuk yapılı (serinletici) söğütten elde edilen aspirinin yine aynı soğuk yapıya sahip olan akciğer hastalarına özellikle astıma zararlı olduğunu biliyor fakat bu zararın en büyük nedenlerinden biri olan her ikisinin de soğuk yapıda olmasına bağlıyorum.

Nedeni ise organ yapılarına uygun gelen ilacın bilinmemesi ve doğru metot uygulanmamasıdır. Ben şahsen teknolojik olarak gelişen bilimsel tıba karşı değilim, sadece bilgilerin gösterdiği yöntemlerin uygulanmadığını söylüyorum.

Araştırmalar genel anlamda yüzyıllar öncesi uygulanan yöntemlerin günümüzde de başarılı olacağı yönündedir. Böyle bir anlayış sizce ilkel değil mi diye sorabilirsiniz? “Bilgi ve bilgiler asla eskimez.” Ünlü matematikçi ve düşünür Pisagor, MÖ 500’lü yıllarda Dünyanın yuvarlak olduğunu bilmiş ve kurduğu ünlü Pisagor okulunda bunu öğrencilerine öğretmiştir. Bugün dünyanın yuvarlak olduğunu reddedebilir miyiz? Hayır, çünkü hala güncelliğini ve doğruluğunu kanıtlamaktadır.

Bu nedenle “Kimi zaman kesin ölür diye rapor verilen insanlar, bu yöntemlerle farkında olmadan hasta organına uygun gelen ilaçlarla şifa bulmaktadırlar.”

Günümüz dünyasında hala “organ yapısına göre ilaç verilmesi” ilkesi ışığında tedavi görüp şifa bulan insanların olduğu, özellikle Uzak Doğu halkı ve Tibetliler bize göre ilkel sayılan yöntemlerle teşhis ve tedavi şeklini devam ettirmektedir. Bu gerçekten yola çıkarak elbette kafalarda soru işaretleri bırakmaktadır.

Geçmişten günümüze ışık tutan bilginlerimizin insana ve insanlığa verdiği değer tartışılmaz gerçektir. İçinde yaşadığımız şu gün ne yazık ki bu değerler insanlık adına değil de rant uğruna yapılmakta şeklinde bir kuşku uyandırmaktadır. Belki de çok hassas bir konuya değiniyorum. Bilgelerin belirlendiği yöntemlerin neredeyse rafa kaldırıldığını ve bunu rant sağlamak için mi yapıldığını merak ediyorum. İnsanın aklına böyle şeylerin gelmesi doğaldır.

Yüzyıllar öncesinden ortaya atılan tezler hala güncelliğini koruyor ve başarı sağlanıyorsa buna rağmen söz konusu yöntemler uygulanmıyorsa elbette farklı düşünceler doğacaktır. Bilginlerin ortaya attığı tezlerin uygulanmamasından dolayı boşluklar olduğu izlenimi sezmemiz de doğal karşılanacaktır. İlim ve Bilim adına olumsuz düşünmek istememekle birlikte filozofların ve bilginlerin titizlikle sürdürdükleri araştırmalar üniversitelerimizde neden bir kürsü haline gelmemiştir? Doğrusu merak konusu...

Bu arada bir kez daha dikkat çekmek gerekir ki, İbn-i Sina’dan sonra gelen ünlü bilginlerden, Davut Antaki, İmam Suyuti, Osmanlı dönemindeki önemli hekimlerden Hayatizade Mustafa Efendi, eski Yunan ve Hint tıbbının birçok bilgini, önce teşhis amaçlı hasta organın yapısını (sıcak veya soğuk) belirledikten sonra bu organa uygun bitkileri de kullanarak başarılı tedavi metodları uygulamışlardır.

Organ ve bitki tabiatlarının “sıcak – soğuk – nemli - kuru” şeması:

ORGANIN ADI	ORGANIN TABİATI		UYGUN BİTKİNİN TABİATI	
KARACİĞER	Sıcak	Nemli	Soğuk	Kuru
KAN	Sıcak	Nemli	Soğuk	Kuru
BÖBREK	Sıcak	Nemli	Soğuk	Kuru
KASLAR	Sıcak	Nemli	Soğuk	Kuru
KALP	Sıcak	Nemli	Soğuk	Kuru
SAFRA	Sıcak	Kuru	Soğuk	Nemli
DAMAR	Sıcak	Kuru	Soğuk	Nemli
SİNİRLER	Sıcak	Kuru	Sıcak	Nemli
AKCİĞER	Soğuk	Nemli	Sıcak	Kuru
MİDE	Soğuk	Nemli	Sıcak	Kuru
BEYİN	Soğuk	Nemli	Sıcak	Kuru
GÖZ	Soğuk	Nemli	Sıcak	Kuru
BAĞIRSAK	Soğuk	Nemli	Sıcak	Kuru
YAĞLAR	Soğuk	Nemli	Sıcak	Kuru
İLİKLER	Soğuk	Nemli	Sıcak	Kuru
DERİ	Soğuk	Nemli	Sıcak	Kuru
KEMİKLER	Soğuk	Kuru	Sıcak	Nemli
SAÇ VE KILLAR	Soğuk	Kuru	Sıcak	Nemli
PERDE VE ZARLAR	Soğuk	Kuru	Sıcak	Nemli
DALAK	Soğuk	Kuru	Sıcak	Nemli

Şimdi de organları ve tabiatlarına uygun gıdaları ve bitkileri birlikte inceleyelim.

1. Tabiatı sıcak ve nemli organlar, karaciğer, kalp, kan, böbrek ve kaslardır. Bu tabiata uygun gelebilecek “soğuk ve kuru” gıdalardan armut, atkuyruğu, ayrikotu, ayva, bakla, böğürtlen, çınar, darı, demirhindi, erik, eşek marulu, gül, helile, kafur, kantaron, keçi boynuzu, kılıç otu, kuzu kulağı, mazi, nar çiçeği, sumak, kına şahtere otu vb...
2. Tabiatı sıcak ve kuru organlar, safra, sinirler, atar ve toplardamarlardır. Bu tabiata uygun gelebilecek “soğuk ve nemli” gıdalardan, civanperçemi, hatmi, helile meyvası, hıyar, ıspanak, kavun, kaysı, marul, menekşe, nilüfer, semizotu, şeftali, temirhindi, zeytin vb...
3. Tabiatı soğuk ve nemli organlar, akciğer, mide, beyin, göz, bağırsak, yağlar, ilik ve deridir. Bu tabiata uygun gelebilecek “sıcak ve kuru” gıdalardan, acı bakla, anason, bildirgin otu, cavşir otu, cin saçı, çemen, çıban otu, çördük otu, dağ reyhanı, defne, demirdiken, deve diken, eşek turpu, günlük, hardal, hindistan cevizi, hint hıyarı, ısırgan otu, karanfil, kimyon vb...
4. Tabiatı soğuk ve kuru organlar, dalak, kemikler, saç ve kıllar, perde ve zarlardır. Bu tabiata uygun gelebilecek “sıcak ve nemli” gıdalardan ise, beyaz dut, incir, keten tohumu, tatlı elma, ardıç yemişi, ebeğümeci, havuç, kalkan otu, kuzgun ayağı, soğan, turp, ceviz vb...

İnsanı Teşkil Eden Dört Unsur (Mizaçlar) özellikleri, beslenme şekli ve ilaç alımı

Dört Unsur	İnsandaki Karşılığı	Özellikleri	Mizaç Türü	Mevsim
Su	Balgam	Soğuk, Nemli	Balgami Mizaç	Kış
Toprak	Sevdâ	Soğuk, Kuru	Sevdavi Mizaç	Sonbahar
Ateş	Safra	Sıcak, Kuru	Safravi Mizaç	Yaz
Hava	Kan	Sıcak, Nemli	Demevi Mizaç	Bahar

Bu dört hıltın bedende kendine has yerleri vardır. Sevda, dalakta. Safra, safra kesesinde. Kan karaciğerde ve balgam tüm bedende (lenf) saklanır (bazı islam kaynakları Akciğerde diğer kaynaklar Beyinde olduğunu ifade eder).

Hastalıkların tedavisinde insanların mizacını mutedil ve vasata yakınlaştırmaya çalışılır. Örneğin eğer kişinin mizacı soğuk ve kuru ise ona sıcak ve nemli yiyecekler verilerek vasat ve mutedile yakınlaştırılır. Nemli mizaç, su oranının fazla olması. bunların insanın bünyesine göre denge hâlinde bulunması sağlıklı olmaya ve aksi ise hastalığa delalet eder.

İslam alimleri İnsan bedeninin temeli olan dört maddeyi (kan, balgam, safra, siyah köpük/sevdâ) saydıktan sonra; vücudun bu maddeleri nasıl ürettiğiyle ilgili görüşler ileri sürer. Mesela kanı, uygun yiyecek ve içeceklerin oluşturduğunu; safrayı sıcak, latif, tatlı ve yağlı gıdaların oluşturduğunu vs. bir bir sayar. Neticede de insan bünyesindeki karışıklıkların, sıcaklık ve soğukluk oranları farklı olan bu maddeler nedeniyle doğabileceğini; hatta kötü düşüncelerin dahi bu dört karışımı harekete geçirebileceğini vurgularlar.

Bu dört maddenin soğuk, sıcak, kuru, nemli vs. özellikleri de vardır ve eski tıp anlayışına göre, Evrenin ve insan bünyesinin esasını teşkil eden “anasır-ı Erbaa” nasıl ki sıcak, soğuk, kuru, nemli vs. özellikler taşıyorsa besin maddelerinin, bitkilerin de aynı özelliklere sahip olduğu düşünülmüştür. Böylelikle hekimler her zaman evvela hastanın mizacını teşhis etmişler ve devamında da bu mizaca uygun olan bitki ve ilacı belirlemek ya da terkip hâline getirmek yoluna gitmişlerdir. Tıp imkanları günümüzdeki gibi gelişmiş olmadığından, ilaçlar veya devaların teşkili söz konusu bitkilerin taşıdığı maddelere göre belirlenmeyip daha çok onların sıcaklık, soğukluk, kuruluk vs. özellikleri ile hastalıklı bünye arasında bir münasebet oluşturmak biçiminde olmuştur.

Bir ilacın sıcak ya da soğuk olduğu söylendiğinde burada, ne o ilacın temelde çok sıcak ya da çok soğuk olduğu, ne de insan vücudundan daha soğuk ya da sıcak olduğu kast edilmektedir. Aksi takdirde, söz konusu edilen istenmeyen bir sonuç ortaya çıkacaktır; ancak burada hazırlanan bir

ilacın, kesin olarak insan vücuduyla aynı mizaçta olması gerektiği belirtilmektedir.” (ibn Sina)

Yüzlerce çeşit diğer bazı bitkiler gibi, eskiden hekimler gül’ü ve ondan elde edilen nemli, soğuk mizaca sahip kimi maddeleri, bazı hastalıklı bünyelerin dengesiz mizaçları için tedavi maksatlı olarak kullanmışlardır.

“Mizaçları tanıma” bilimi, İslami tıbbın en önemli konularından biridir. Mizaçları tanımamak, fast food yiyecekler, zararlı ve yanlış beslenmeler el ele vererek ne sadece kendi toplumumuzu hatta tüm dünyanın mizaç dengesinin bozulmasına neden olduk. Öyle ki insanlar artık fiziksel hastalıklar ve ondan daha önemlisi ruhsal ve manevi hastalıklarla can çekişmektedir. Her mizaç kendisine uygun yiyecekleri, ruhsal olarak da her biri kendine has davranışları gerektirmektedir.

Balgami Mizaca Sahip Olduğumuzu Nereden Anlayacağız?

Mevsim:Kış

Aylar:Aralık-Ocak-Şubat

Burçlar:Oğlak-Kova-Balık

Balgami Mizaçlıların Özellikleri; Davranış ve psikolojik açıdan yansımaları:

- 1- Rasyonel, akılcı ilimlere ve matematiğe eğilimlidirler.
- 2- Hesaplayıcı ve ihtiyatlıdır.
- 3- Akıllı ve mantıklıdır.
- 4- Temkinli, ihtiyatlı ve bazen de korkak olurlar.
- 5- Ticarete yatkındır.
- 6- Pasif, münzevi, izole ve yavaş hareketlidirler.
- 7- Retrospektif ve geriye dönüktürler.
- 8- Narin, ince düşünceli ve hassastır.
- 9- Düzenli ve dakiktir.
- 10- Depresyona müsait yapıdadır.
- 11- Riske müsait yapıda değildir.
- 12- Uyumlu ve iradesizdir.
- 13- İçer dönük (kapanık) ve menfi düşüncelidirler.
- 14- Muhabbet ve sevgiye ihtiyaç duyarlar.
- 15- Kinci ve hınçlıdır.
- 16- Unutkan ve zihin darlığı vardır.
- 17- Bir şeyi öğrenmeğe isteksizlikleri vardır.
- 18- Cinsel arzu ve güçleri oldukça azdır.
- 19- Bir çok konuda rahat, kaygısız ve tasasızdır.

Balgami Mizaçların Deri ve Cilt Belirtileri:

Deri ve ciltleri yumuşak ve nemlidir. Genellikle soğukturlar. Deri ve ciltleri ince gözenekli (az terlerler) ellerindeki damarlar gizlidir. Deri ve cilt renkleri beyazdır. Göz renklerinin beyazı beyaz ve uyuşuk. Gözbebekleri ise (genellikle) açık, renkli ve mavidir. Saçları ince, yumuşak, yalın, açık kahve rengi, sarışın ve sarı renklidirler. Balgami mizaçlıların da saçları genellikle azdır. (Avrupa insanı bu tarife çok yakındır)

Balgami Mizaçların Eğilim Belirtileri:

Ağızları tatsız, nemli ve çok suludur. İştahları çok ve oldukça fazla yerler. Yiyeceklerin sindirim ve hazmedilmesi zayıftır. Mideleri gaz yapar. Bazen kabızlık çekerler. Tatlı ve tuzlu şeylere eğilimleri fazladır. Turşuya meyilleri yoktur. karınlarından kar kur sesleri gelir. Soğuğa temayülleri yoktur. Onun yerine sığağa oldukça meyillidirler.

Eğer balgam kafada fazlalaşırsa aptallık ve ahmaklık oluşturur. Sebebi ise başta soğukluğun artmasıdır. Hafızanın arttırılmasını sağlayan tüm ilaçlar sıcak besinlerden hazırlanmaktadır. Kafada soğukluk (elbette soğukluk ve kuruluk) zirveye çıkarsa Alzheimer hastalığı oluşur. Eğer kanda balgam olmazsa teneffüs yapılamaz.

Balgami mizaçlar soğuk şeyleri tek başına tüketmemelidirler. (sıcak yiyeceklerle birlikte tüketmelidirler.)

Bitkisel yağlar, tere yağı, kola, pirinç, inek eti, sosis, salam türü ürünler balgamı arttırır. Dolayısıyla balgami mizaçlar bu tür yiyeceklerden sakınmalıdırlar.

Sevdavi Mizaca Sahip Olduğumuzu Nereden Anlayacağız?

Mevsim:Sonbahar

Aylar:Eylül-Ekim-Kasım

Burçlar:Terazi-Akrep-Yay

Sevdavi Mizaçlıların Özellikleri; Davranış ve psikolojik açıdan yansımaları:

- 1- Hesap ve teknik konularına ilgileri vardır.
- 2- Donuk ve dar görüşlüdürler.
- 3- Bahar ve Yaz aylarına ilgileri vardır.
- 4- Duyguları ve mantıkları zayıftır.
- 5- Vasat ve ihtiyatlıdırlar.
- 6- Az enerjili ve işleri yerine getirmede istimrarlıdırlar.
- 7- Az bir oranda maneviyata meyillidirler.
- 8- Huzursuz ve her zaman düşüncelidirler.

- 9- Takıntılı, saplantılı, endişeli, kararsız ve gönülsüzdürler.
- 10- Riske eğilimsizdirler.
- 11- İntikamcı ve kincidirler.
- 12- Meczup olmazlar.
- 13- Cinsel arzuları çok, ama cinsel güçleri azdır.
- 14- Düşünce ve hayalleri çoktur.
- 15- Kötümser, hassas ve endişelidirler.
- 16- Düzenlidirler.
- 17- İçine kapanıktırlar.
- 18- Cidal ve tartışma ehlidirler.
- 19- Kurnaz ve dikkatlidirler.
- 20- İnatçı ve dik başlıdır.

Sevdavi Mizaçların Deri ve Cilt Belirtileri:

Kuru ve nemsiz deri ve ciltleri vardır. Deri üzerinde orta boy gözeneklere sahiptirler. Ellerindeki damarlar gizlidir. Deri rengi koyudur. Göz renginin beyazı, beyaz ve koyudur. Gözbebeği ela ve kahvedir. Saçları, kuru, kalın veya kıvrıkcıktır. Saç rengi, siyah mat ve buğdayımsıdır. Sevdavi mizaçlar da genellikle az saçlıdır.

Sevdavi Mizaçların Eğilim Belirtileri:

Sabahları ağız tatları tuzlu olur. Ağızları kuru ve az sulu olur. İştahları çok, ama az yerler. Yemeklerin sindirilmesi oldukça zayıftır. Mide şişkinliği oldukça fazladır. Kabızlık çekerler. Tuzlu ve tatlı şeylere eğilimlidirler. Turşuya meyilleri yoktur. Ağızları ve dışkıları kötü kokmaz. Karınlarından kar kur sesi gelir. Soğuğa eğilimleri olmaz, ama sıcağa eğilimleri vardır.

Sevdavi Mizaçlar İçin Münasip Rejim Yemekleri:

Sevdavi mizaçlar, soğuk ve kuru oldukları için soğuk ve kuru yiyeceklerden sakınmalıdırlar. Onun yerine bal gibi sıcak ve nemli besinler tüketmelidirler. Soğuk ve kuru besinler nem kaybına sebep olduğundan kabızlığın en önemli sebebidir. Mevsimler arasında, sonbahar sevdavi mizaçlıların mevsimidir. Hacamat için en münasip ay da sevdaviler için sonbahar ayıdır.

Sağlık ve hijyen konularında tüy dökücülerin kullanılması sevdayı defeder. Elbette arsenik içerikli tüy dökücüler kullanılmalıdır. Bu kişiler için kepekli ekmek en uygun ekmektir.

Sevda'nın anlamı, siyah demektir. Sevda (sevdavi) mizaçlılar patlıcan ve mercimek gibi siyah şeylerin tüketiminden kaçınmalıdır. (az tüketmelidirler) (Sevda kemik üreticidir) başın zonklaması, sevdavi mizaçlıların baş ağrısıdır. Sese duyarlı olmak bedendeki sevdanın artışını göstermektedir ki bu ikisinin (başın zonklaması ve sese hassasiyetin) çaresi kanın incelmesine sebep olan sirke tüketimi ile hacamat yapmaktır. Buz, sevdayı arttırır, dolayısıyla tüm mizaçlar ondan sakınmalıdır. (su, direk olarak soğutulmamalıdır)

Safravi Mizaca Sahip Olduğumuzu Nereden Anlayacağız?

Mevsim:Yaz

Aylar:Haziran-Temmuz-Ağustos

Burçlar:Yengeç-Aslan-Başak

Safravi Mizaçlıların Özellikleri; Davranış ve psikolojik açıdan yansımaları:

- 1- Edebiyat ve matematiğe ilgileri vardır.
- 2- Şiddete eğilimli ve kötü huyludurlar.
- 3- Sonbahar ve Yaz mevsimini severler.
- 4- Bazen iradeli bazen de gevşektirler.
- 5- Bazen çok, bazen de az enerjilidirler.
- 6- Geçici manevi yeteneklere sahiptirler.
- 7- Sinirli, dikkatli ve kararsızdırlar.
- 8- Agresiftirler.
- 9- Huzursuz ve gönülsüzdürler.
- 10- Bazen başkalarının incinmesine ve dargınlığına sebep olurlar.
- 11- Bazı yönlerde kesin ve nettirler.
- 12- İlkelerine bağlı, düzenli ve hassastırlar.
- 13- Geleceği gören ve bazen de hayalperest olurlar. Karar almada dakiktirler.
- 14- Hazırcevap ve zekidirler.
- 15- Bazen cömerttirler.
- 16- Cinsel arzusu yüksek, cinsel güçleri ise değişkendir.
- 17- Çok konuşkandırlar.
- 18- Bazen cesur, bazen de sakindirler.
- 19- Bazen aşık, bazen de serbesttirler.
- 20- Hızlı, çevik ve enerjiktirler.

Safravi mizaçların Deri ve Cilt Belirtileri:

Derileri kuru ve nemsizdir. Deri üzerinde büyük ve geniş gözeneklere sahiptirler. Ellerindeki damarlar bazen açık ve bazen de gizlidir. Deri rengi sarıya çalar. Gözün beyazı, beyazdır ama sarıya çalmaktadır. Gözbebeği kestaneye çalmakta ve eladır. Saçı, kuru, kalın ve belirgindir. Saç rengi, siyah ve hurma rengindedir. Safravi mizaçların genellikle saçları az olur.

Safravi Mizaçların Eğilim Belirtileri:

Sabahları ağızları acı olur. Genellikle ağızları kuru ve susuz olur. Safraviler az iştahlı olurlar. Yemeklerin sindirim ve hazmedilme derecesi yüksektir.

Mide şişkinliğı yoktur. Tatlı ve tuzluya eğilimleri olmaz. Genellikle turşuya meyillidirler. Kötü ağız ve dışkı kokusu yoktur. karınlarından kar kur sesi gelmez. Soğuğa eğilimli olurlar, sıcaktan kaçarlar.

Safravi mizaçlar için münasip rejim yemekleri, soğuk ve nemli yiyeceklerdir. Bu yiyeceklere örnek sirkeli salata çeşitleri, bitkisel yağlar...

Safravi mizaçlarda, genellikle hacamattan kaynaklanan mizaç düzelmesi ve ayarlanması görülmektedir. Renk ve yüzü öncekine oranla daha açık olur. Hacamatla iştahları artar ve hacamatın tekrarlanmasıyla yağlanarak şişmanlarlar. Safravi mizaçlar için uygun yiyecekler soğuk ve nemli olan maruludur. Safranin defedilmesi için faydalıdır. Balık, yoğurt ve genel olarak süt ürünleri, domates, narenciye, arpa suyu, ekşi mayhoş içecekler, limon suyu gibi yiyecekler faydalı ve gereklidir.

Demevi Mizaca Sahip Olduğumuzu Nereden Anlayacağız?

Mevsim:İlkbahar

Aylar:Mart-Nisan-Mayıs

Burçlar:Koç-Boğa-İkizler

Demevi Mizaçlıların Özellikleri; Davranış ve psikolojik açıdan yansımaları:

- 1- Edebiyat ve müziğe ilgileri vardır.
- 2- Şairlik yeteneklerine sahiptirler.
- 3- Doğaya ilgileri vardır.
- 4- Aşk ve muhabbet ehlidirler.
- 5- Gözü yükseklerde, hırslı ve isteklidirler.
- 6- İleri görüşlüdürler.
- 7- Hayır ve maneviyat ehlidirler.
- 8- Güzel ahlaklı ve güler yüzlüdürler.
- 9- Cesur ve yüreklidirler.
- 10- Yüksek riske sahiptirler. (riske eğilimlidirler)
- 11- Yüksek derecede özgüvenleri vardır.
- 12- Cömerttirler.
- 13- Çeşitlilik ve yenilik eğilimlidirler, tekrarlanan işlere ilgileri yoktur.
- 14- Genellikle düzensizdirler.
- 15- Özgeci, fedakar ve başkalarını düşünürler.
- 16- Yaz aylarında genellikle kendilerini iyi hissetmez ve halleri iyi olmaz.
- 17- Zeki ve yüksek hafızaya sahiptirler.
- 18- Cinsel arzuya ve yeteneğine sahiptirler.
- 19- Çevik ve enerji doludurlar.
- 20- Anlık mutsuzluk ve şekavet'e münasiptirler.

Demevi Mizaçların Deri ve Cilt Belirtileri:

Yumuşak, nemli ve sıcak derileri vardır. Deri üzerinde büyük ve geniş gözeneklere sahiptirler ki bunun belirtisi iyi bir şekilde terlemeleridir. Ellerindeki damarlar açık ve belirgindir. Deri rengi buğday tenli (esmerimsi) veya pembemsidir. (gül rengine yakın) gözdeki beyaz kısım kırmızıya çalar. Gözbebeği kestaneye çalan koyu ve siyahtır. Saçı, sık ve esnektir. Saç rengi: siyah, koyu, açık ve genellikle sıktır. Ağız tadı, sabahları tatlı olur. Ağızları az nemli ve az susuzdurlar. İştahları çok ve iyidir. Yemeklerin sindirim ve hazmedilmesi yüksek ve mide şişkinliğine maruz kalmazlar. Kabızlıkları olmaz. Tatlıya meyilleri az, tuzluya ise oldukça azdır. Turşuya istekleri azdır. Kötü ağız kokusu ve kötü dışkı kokuları yoktur. Karınlarından kar kur sesleri gelmez. Soğuğa temayülleri yoktur, ancak sıcağa da istekleri azdır.

Demevi mizaçlar, beden hararetleri normale dönmesi için serin ve soğuk yiyecekler tüketmelidir. Nar, erik, salatalık ve sarıçalı suyu, yoğurt... türü şeyler tüketmelidirler.

Demevi mizaçlar eğer tatlı ve şekerli yiyeceklerin yanında soğuk gıda ve yiyecekler tüketmezlerse bedende kaşıntı, sivilce, sıcak basmalar, huzursuzluk, ürtiker, kurdeşen, döküntü, isilik, yanmalı idrara çıkma, mide ekşimesi ve ağız aftı gibi şeylere maruz kalırlar.

Çoğunlukla demevi mizaçların hastalıkları sıcaklık ve nemin artmasıyla oluşur. Yani genel olarak vücuttaki kanın artmasıyla ortaya çıkmaktadır. Burada en önemli ilaç ve derman hacamattır. Çünkü sıcak ve nemli kana sahiptirler. Demevi mizaçlar için münasip rejim yemekleri soğuk ve kuru rejim yemekleridir. Soğuk ve kuru mizaca sahip olan mercimek gibi.

Demevi mizaçlılar hava, sıcaklık ve nemli olduklarından hücrelere besin ve oksijen ulaştırılması gerekmektedir. Eğer çok olursa ağzın tadı çoğalır – kafa ağırlaşır, uyuklar, duyular dikkatsizleşir, ağız suyu artar- dili nar salçası veya sarıçalı yemiş gibi kırmızı olur. Beden kaşınmaya, yağ bezeleri, sivilce ve içinde irin bulunan küçük deri kabarcıkları daha çok boyun ve kürek kemiği arasında çıkmaya başlar. Damaktan kan gelir, huzursuz ve tedirgin olur.

Sebebi: haddinden fazla çok yemek kanı çoğaltır.

İlacı: Arpa, yemeklerden önce zeytin yağı ve limonlu salata, yeşillik ve meyve tüketmek.

Demevi Mizaçlar İçin Zararlı Yemekler:

Kızartmalar, yağlılar, pastane ürünleri ve suni tatlılar, çok yemek, acılı baharatlar, tuzlu yiyecekler, turşu çeşitleri (lahana, salatalık...) çok et, tere yağı ve kaymak, çok yemek, patlıcan, nişastalı yiyecekler, buzlu su, ayran, kola, yumurta, yemek arasında veya hemen sonrası sıvı içecekler, hurma, kuru tut, kuru üzüm, sos, salça, sirke, sarımsak, çay, kahve, neskafe, yoğurt, fast food türü yiyecekler.

Demevi Mizaçlara Faydalı Yiyecekler:

Yemeklerden yarım saat önce ve iki buçuk saat sonra günde altı bardak serin su içmek, sarıçalı, marul, salatalık, meyve, özellikle kabuklu elma ve çekirdekleri, nar, yeşillik, arpa çorbası, taze limon, yemek öncesi salata, zeytin yağı, hububat (buğday, maş ve mercimek gibi) az miktarda bal, ham yiyecekler (meyve ve sebze), tut çeşitleri özellikle böğürtlen, kabak kompostosu, kanın doğal ve normal durumuna çabucak gelmesine sebep olan sarıçalı suyundan iki veya üç su bardağı içmek, az yemek, sadece kalorisi az olan yiyecekler tüketmek (haşlanmış ve buharda pişmiş sebzeler gibi) demevi mizaçlara ayrıca egzersiz ve spor tavsiye edilir.

Sıcak ve Nemli Besinler: (Demevi, Hava, Kan, Bahar Mevsimi)

Süt ürünleri: yoğurt, tereyağı, taze inek ve koyun sütü. (her üçü de yerli ve köy ürünü olmalı)

Kavunun her çeşidi, acur

Meyveler: Ananas, kuru ve taze incir, üzüm, hurma, kaysı, kiraz, armut, tatlı elma, meviz (siyah kuru üzüm), ağaç kavunu[3], tut çeşitleri ve kuru üzüm.

Turpun her çeşidi, havuç, patates, şalgam.

Hububat olarak buğday ve fasulye çeşitleri.

Et: karides, yerli tavuk, ak ciğer ve kara ciğer, paça, kuzu, hindi, dil.

Badem, fıstık, kavun çekirdeği, susam.

Üzüm pekmezi, susam yağı, acı badem yağı, tahin, inek yağı, kuyruk yağı.

Sıcak ve Kuru Besinler: (Safravi, Ateş, Yaz Mevsimi)

Süt ürünleri: eski peynir.

Patlıcan ve yeşil biber.

Mango, ayva, zeytin ve Hindistan cevizi.

Pancar, soğan, sarımsak, arpacık soğanı.

Pancar yaprağı, yarpuz, nane, yeşil soğan, reyhan, tarhun otu, dere otu, çemen otu, ısırgan otu, lahana, tere, maydanoz, rezene, kereviz.

Hububat olarak: çavdar, nohut ve pirinç.

Et olarak: geyik, ördek, bildircin, deve, horoz, deve kuşu, serçe, keklik, kebab ve kalp.

Kaju, (Hindistan bademi), acı badem, fıstık, çam fıstığı, kabak çekirdeği, ceviz, fındık.

Kekik, üzerlik, yeşil ve siyah çay, hardal, tarçın, biber, zerdeçal, zencefil, kimyon, kakao, safran, vanilya, çörek otu, tuz, kakule.

Bal, zeytin yağı, kızartma türleri.

Soğuk Ve Kuru Besinler: (Sevdavi, Toprak, Sonbahar Mevsimi)

Muşmula, erik, ekşi nar, ekşi elma, limon, greylift, ağaç kavunu, iğde, ahududu, sarıçalı, alıç.

Ravent, kışniş.

Hububat türü olarak: darı, kuru bakla, pirinç, arpa, mısır, mercimek.

Et türü olarak: inek eti, keçi eti, böbrek, sakatat.

Kenevir.

Sumak, nişasta ve kahve.

Sirke, kanula, mısır ve bitkisel yağlar.

Soğuk ve Nemli Besinler: (Balgami, Su ve Kış Mevsimi)

Süt ürünleri: taze peynir, kaymak, ayran, yoğurt.

Salatalık, kabak türleri, domates, karpuz ve balkabağı.

Çilek, erik, portakal, tatlı nar, zerdali, şeftali, tatlı limon (Türkiye’de pek bulunmayan bir çeşit tatlı limon), mandalina, kivi, nar suyu. Patates.

Ispanak, bamya, mantar, marul, yeşil fasulye, beyaz hindiba ve semizotu.

Hububat türü olarak: taze bakla ve bezelye.

Et türleri: balık çeşitleri ve koyun beyni.

Kabak çekirdeğı, haşhaş, karpuz çekirdeğı ve gülsuyu.

[1] - İslam alimleri insan bedeninin temeli olan dört maddeyi (kan, balgam, safra, siyah köpük/sevdâ) saydıktan sonra; vücudun bu maddeleri nasıl ürettiğıyle ilgili görüşler ileri sürer. Mesela kanı, uygun yiyecek ve içeceklerin oluşturduğunu; safrayı sıcak, latif, tatlı ve yağlı gıdaların oluşturduğunu vs. bir bir sayar. Neticede de insan bünyesindeki karışıklıkların, sıcaklık ve soğukluk oranları farklı olan bu maddeler nedeniyle doğabileceğini; hatta kötü düşüncelerin dahi bu dört karışımı harekete geçirebileceğini vurgularlar.

[2] - Bir ilacın sıcak ya da soğuk olduğu söylendiğinde burada, ne o ilacın temelde çok sıcak ya da çok soğuk olduğu, ne de insan vücudundan daha soğuk ya da sıcak olduğu kast edilmektedir. Aksi takdirde, söz konusu edilen istenmeyen bir sonuç ortaya çıkacaktır; ancak burada hazırlanan bir ilacın, kesin olarak insan vücuduyla aynı mizaçta olması gerektiğı belirtilmektedir.” (ibn Sina)

[3] - Ağaç kavunu (Citrus medica), sedef otugiller (Rutaceae) familyasından meyvesi yenen bir bitki türü. Kalın ve sert kabuğı ile bilinir. Genelde bir süre saklandıktan sonra ya da hamur işlerinin içine katılarak tüketilir. Bazı kültürlerde meyve çayı yapımında kullanılır. Ağaç kavunlarının en çok yetiştiğı yerler Akdeniz çevresi, Hindistan'ın bazı bölgeleri ve Güney ile Orta Amerika'dır. Ağaç kavunu yavaş büyüyen bir ağaçtır. 3 yaşına geldiğinde meyve vermeye başlar. Meyvesinin boyu eninden büyük genelde 12-15 cm arasındadır. Kabuğı kalın, sert ve kokuludur. Dış kabuğı üzerinde pürüz ve çıkıntılar bulunur.

MİZAÇLARDA GÖZÜKEN HASTALIKLAR

- Uygur tıbbına göre dört mizacın bozulmasına göre dört mizaçlarda has görülen hastalıklar aşağıda sıralanmıştır:
- **1. Kan mizacı** – Kalp damar hastalıkları, lenf hastalıkları (lenf büyümesi, lenf tümörü), iltihaplı akciğer hastalıkları, beyin kan damarlarının tıkanmasından dolayı ortaya çıkan felçlikler, yüksek tansiyon, mide bağırsak yaraları, basur (hemoroid) hastalığı, kan pıhtılaşmasından ortaya çıkan böbrek zayıflığı, böbrek iltihabı, cilt hastalıkları (siyah leke, sulu egzema).
- **2. Safra mizacı** – Mide 12 parmak bağırsak yaraları, hazımsızlık, kalp sancısı, uyku düzeninin bozulması, sinir sistemi hastalıkları, sinüzit, nezle, böbrek mesane taşları, her türlü spazmlar, saç kepeklenmesi, neurodermitis, cilt kuruluğu, erken boşalma, rahim ve cinsi yolu iltihabı.
- **3. Balgam hıltı** –Kalp zayıflığı, kalp ritimsizliği, unutkanlık, duyma ağırlığı, dil tutulması, beyinde su toplanması, felç, lenf iltihabı, lenf bezi şişmesi, mide sarkması, hazımsızlık, yemek borusu hastalıkları, mide bağırsak iltihabı, idrar kaçırma, astım, cinsel zayıflık, sulu egzema, vitiligo, eklem iltihabı, artroz, romatizma.
- **4. Sevda hıltı** – Psikolojik hastalıklar, sara (epilepsi)hastalığı, uyku düzeninin bozulması, kalp ritim bozukluğu, kalp damar tıkanması, alerjik astım, nefes sistemindeki tümör, tüberküloz, karaciğer sertleşmesi, sindirim sistemi tümörü, aşırı ishal, mide ve bağırsak spazmı, böbrek mesane taşları, böbrek mesane tümörü, idrar yolu enfeksiyonu ve hastalıkları, lenf tümörü, prostat büyümesi ve tümörü, cinsel isteksizlik ve iltihaplanma.

■

İslam Tıp Bilginleri

İslam tıp bilginlerinden özellikle İbn Sina'nın Batı tıp tarihinde önemli etkisi olmuştur. Onun Kanun fi'tıb adlı eseri Latince'ye çevrilmiş, yalnız 15. ve 16.yüzyıllarda otuzbeşden fazla baskı yapmıştır.

İslam dünyasında İbn sina kadar ünlü bir diğer isim Horasan'ın Rey kentinde doğan ve Galen üzerine çalışmalarıyla kendisine İslamın "**Calinos**"u ismi takılan, Zekariya Razi'dir (854-932). Elliden fazla tıbbi eserin sahibi olan ve Al-Mansuri adlı eseri 15.yüzyılda Latince'ye çevrilen Razi, Hipokrat'ın pratiği ile Galen'in teorilerini birleştirmiştir. Eserlerinden altısı tıbbi deontolojiye aittir. Sülfürik asiti keşfetmiş ve farmakolojiye birçok yeni ilaçlar katmıştır.

İspanya'da, Kordoba'da doğan Abül Kasım Zehravi (936-1013) İslam dünyasının en büyük cerrah ve anatomistidir. Dönemi için modern sayılacak cerrahi esasları tıba kazandırmış, ilk kez cerrahi aletlerin çizimlerini yapmış, dağlama ve amputasyon yöntemlerini uygulamıştır. En ünlü cerrahi eseri "Al-Tasrif fit Tıp" adını taşımaktadır.

İslam dünyasının önemli hekimlerden biri de 13.yüzyılda Şam'da ve Kahire'de çalışmış olan İbn Nefis'tir. "İbn Sina Kanunu'nun Anatomi Kısımına şerh" adlı eserinde Galen'in dolaşım sistemine itiraz etmiştir. Galen'in ileri sürdüğü kalbin sağ ve sol karıncığı arasındaki duvarda deliklerin bulunduğu görüşünü reddetmiştir. Nefis'e göre söz konusu yerde herhangi bir delik bulunmamaktadır. Bu da kalbin sağ tarafına gelen kanın akciğerlere gidip oradan sol karıncığa geçmesi demektir. Yani, günümüzde bildiğimiz küçük kan dolaşımı dediğimiz olaydır. Bu açıklama zamanında İslam ve Osmanlı dünyasında biliniyor olmasına rağmen Avrupa tarafından fark edilmemiştir.

Dört Unsur

Phythagoras'a göre doğaya dört ana yön (kuzey, güney, doğu, batı), dört temel eleman (ateş, hava, su, toprak) ve bunların dört fiziksel özelliği (sıcaklık, soğukluk, kuruluk, yaşlılık) gibi dörtlü ritim hakimdir. M. Ö. 5. yüzyılda Sicilyalı Empedokles (492-432) bu görüşlerden etkilenecek evrenin esas ve tali derecede birbirine zıt dört temel elemandan meydana geldiğini öne sürmüştü.

Bunlar:

- * Ateş (kuru-sıcak)
- * Hava (yaş-sıcak)
- * Su (soğuk-yaş)
- * Toprak (soğuk-kuru)

Empedokles'in bu teorisi Hippokrates tarafından benimsenip insan bedenine uygulanmıştı. Humoral Patoloji Teorisi denilen bu anlayışa göre beden 4 unsurdan müteşekkil bir yapıydı. Bu teori Doğu ve Batı tıbbında yaklaşık 2500 sene yürürlükte kalmıştır. Günümüzde ise bazı yönleriyle halk tıbbında yaşamaya devam etmektedir.

Antik Yunan tıbbındaki Humoral Patoloji Teorisi (dört unsur) veya İslam-Arap tıp dünyasında Ahlat-ı erbaa denilen teori İbn-i Sina'nın (980-1037) Kanun fi't-tıbb adlı eserinde, duygusal, zihinsel durumlar ve tavır ve rüyalar dahil edilerek genişletilmiştir.

İslam Medeniyetlerinde Müzikle Tedavi

Müzik İslam'ın ilk yıllarında, insanı zevk ve sefaya yöneltmesi, dini vazifeleri ihmale götürmesi sebebiyle toplumca kabul görmemiştir. Peygamberin Kuran-ı Kerim'i güzel okuyanlara karşı memnuniyet duyması ile insanların müziğe karşı bakış açısı değişmiştir. Süreç içerisinde Türk-İslam kültüründe önemli bir yer edinen müzik, her alanda gelişimini sürdürmüştür. Bu gelişmelerin merkezini ağırlıklı olarak Mevlevihane ve Enderun oluşturmuştur.

Müzikle Tedavi İslam Medeniyeti tarihinde, özellikle tasavvuf ekolü mensupları (sufiler) müzikle uğraşmış, müziği kullanmış ve savunmuşlardır. Sufiler, akli ve asabi hastalıkların müzik ile tedavi edildiğinden bahsetmişlerdir. Bu dönemde yaşamış büyük Türk-İslam âlimleri ve hekimleri Zekeriya El-Razi (854-932), Farabi (870-950) ve İbn-i Sina (980-1037) müzikle tedavinin bilhassa müziğin psikik hastalıkların tedavisinde ilmi esaslarını kurmuşlardır.

Zekeriya el-Razi – Al-Farabi – Avicenne (İbn-Sîna)

İbn-i Sina, gerek çocuk gerekse yetişkin akıl hastalarının meşguliyet, şok, telkin, müzik ve ilaçla tedavi edilebileceğini belirtmiştir. Ayrıca, bugünkü modern psikiyatrinin ve çocuk psikiyatrisinin de kurucusu olmuştur. İbn-i Sina, müziğin tıpta oynadığı rolü şöyle anlatmaktadır: “Tedavinin en iyi yollarından, en etkililerinden biri, hastanın aklî ve ruhî güçlerini artırmak, ona hastalıkla daha iyi mücadele için cesaret vermek, ona en iyi müziği dinletmek, onu sevdiği insanlarla bir araya getirmektir.”

Farabi “Musiki-ul-kebir” adlı eserinde müziğin fizik ve astronomi ile olan ilişkisini açıklamaya çalışmıştır. Bir diğer eseri olan “al-Madhal fi’l Mûsikî”de çalgılardan ve müzisyenlerden söz etmiştir. Aynı zamanda Türk Müziği makamlarının ruha olan etkilerini sınıflandırılmıştır.

Zekeriya El-Razi, melankolik hastaların meşguliyetle tedavi edilmesi gerektiğini söylemiş; bu nedenle onlara müzik öğretilmesi ve güzel sesle şarkı söyleyenlerin dinletilmesini tavsiye etmiştir.

Zekeriya El-Razi, Farabi, İbn-i Sina gibi önemli kişilerin bu konuda yazdıkları yazılar günümüze kadar ulaşabilmiştir. Bu hekimlere göre makamların faydalı olduğu hastalıklar ve etkili oldukları zamanlar şöyledir:

Rast Makamı: Felci iyileştirir, insana sefa yani neşe ve huzur duygusu verir. Kemik ve beyin üzerine etkilidir. Düşük nabzın yükselmesini sağlar. Heyecanı arttırır. Uyumayı engeller, iç huzuru ve rahatlık verir. Ulema meclisine etkisi fazladır. Farabi'ye göre imsak vaktinde etkilidir.

Ses oynatıcı

00:00
00:00

Yukarı/aşağı tuşları ile sesi artırın ya da azaltın.

Rehavi Makamı: İnsana beka yani sonsuzluk düşüncesi verir, imsak vaktinde etkilidir. Baş ağrısına ve hafakana (afakana) faydalıdır. Bu makam sofiler meclisinde etkilidir. Doğuma faydalıdır. Akıl hastalıklarında kullanılır.

Ses oynatıcı

00:00
00:00

Yukarı/aşağı tuşları ile sesi artırın ya da azaltın.

Zengule (Zirgüle) Makamı: Kalp hastalıklarının tedavisinde kullanılır. Uyku hali verir. Sabah ve öğlen arası etkilidir. Toprak tabiatlı, sıcak ve nemlidir. Menenjit ve beyin hastalıklarına etkilidir. Mide ve karaciğeri rahatlatır. Ruh hastalıklarının tedavisinde etkilidir. Ses oynatıcı

00:00
00:00

Yukarı/aşağı tuşları ile sesi artırın ya da azaltın.

Hüseynî Makamı: Barış, sakinlik ve rahatlık hissi verir. Sabahleyin gün ağarırken etkilidir. Su tabiatlıdır. Güzellik, iyilik, sessizlik ve rahatlık verir. Güven ve kararlılık duygusu aşılır. Karaciğer, kalp ve mideye iyi gelir. Barış duygusu verir. Otistik ve spastik rahatsızlıklarda kullanılır.

Ses oynatıcı

00:00
00:00

Yukarı/aşağı tuşları ile sesi artırın ya da azaltın.

Saba Makamı: Cesaret ve kuvvet verir. Su tabiatlıdır, soğuk ve nemlidir. Kalp ve ayak ağrılarına etkilidir. Gülme, sevinç ve kahramanlık duyguları verir. Derin aşk duygularının ifade aracıdır. Şecaat, cesaret, kuvvet ve genel rahatlık verir. Kalbe iyi gelir. Seher vaktinde etkilidir. Ruhsal hastalıkların iyileştirilmesinde kullanılır. Ses oynatıcı

00:00

00:00

Yukarı/aşağı tuşları ile sesi artırın ya da azaltın.

Uşşak Makamı: Öğlen vakti etkilidir. Su tabiatlıdır, soğuk ve nemlidir. Gülme, sevinç, kuvvet ve kahramanlık duyguları verir. Derin aşk ve mistik duyguların ifade aracıdır. Uyku ve istirahat için faydalıdır, gevşeme hissi verir.Ses oynatıcı

00:00

00:00

Yukarı/aşağı tuşları ile sesi artırın ya da azaltın.

Hicaz Makamı: Ateş tabiatlıdır, sıcak özellik taşır. Tevazu yani alçakgönüllülük verir. Yatsıdan sabaha kadar olan zamanlarda etkisi fazladır, idrar zorluğuna iyi gelir, cinsel yönden uyarıcıdır. Düşük nabız atışını yükseltir. Bu makam daha çok dervişler meclisine etki eder.Ses oynatıcı

00:00

00:00

Yukarı/aşağı tuşları ile sesi artırın ya da azaltın.

İsfahan Makamı: Zihni açar, zekâyı artırır, anıları tazeler. Hareket kabiliyeti ve güven hissi verir. Gün batarken etkilidir. Bu makam, ümera (emirler, beyler, seyitler) meclisine daha çok etki eder.

Ses oynatıcı

00:00

00:00

Yukarı/aşağı tuşları ile sesi artırın ya da azaltın.

Irak Makamı: Hâr (ters, kötü) mizaçlılara, sersâm (sersemlik veren hastalık) ve hafakana (çarpıntı ve sıkıntıya) faydalıdır. Akşamüstü etkilidir. Karakteri dişidir. Menenjit, beyin ve akıl hastalıklarında kullanılır. Lezzet verir, düşünme ve kavrama konusunda etkilidir. Korkuyu giderir.Ses oynatıcı

00:00

00:00

Yukarı/aşağı tuşları ile sesi artırın ya da azaltın.

Buselik Makamı: Güç ve kuvvet verir. Kuşluk vaktinde, yani güneşin doğuşundan 45 dakika sonra etkilidir. Kuvvet ve barış duygusu verir. Kulunç, bel ve bacak ağrılarında ve akıl hastalıklarında kullanılır.Ses oynatıcı

00:00

00:00

Yukarı/aşağı tuşları ile sesi artırın ya da azaltın.

Büzürk Makamı: Ateşli hastalıklara iyi gelir, zihni temizler, vesvese ve korkuyu uzaklaştırır. Fikre yön verir. Yatsıdan sonra etkilidir. Güç kazandırır. Beyin hasarı ile ortaya çıkan şiddetli rahatsızlıklarda kullanılır.Ses oynatıcı

00:00

00:00

Yukarı/aşağı tuşları ile sesi artırın ya da azaltın.

Neva Makamı: Lezzet ve ferahlık duygusu verir. Akşam vakti etkilidir. Üzüntüyü giderir ve lezzet verir. Gönül okşayıcıdır. Kötü fikirleri kovar, cesaret ve yiğitlik duygusu uyandırır. Kuvvet ve kahramanlık duygularını meydana getirir. Akıl hastalıklarının tedavisinde ve buluş çağındaki kız çocuklarının rahatsızlıklarında kullanılır.Ses oynatıcı

00:00

00:00

Yukarı/aşağı tuşları ile sesi artırın ya da azaltın.

Acemaşiran Makamı: Ateş tabiatlıdır. Kuru ve sıcak bir makamdır. Fecirden kuşluk vaktine kadar etkilidir. Vücudun dengesine yardım eder. Yaratıcılık duygusu ve ilham verir. Durgun düşünce ve duyguları canlandırır. Ağrıyı hafifletir. Lezzet verir ve gevşemeye yardımcı olur.Ses oynatıcı

00:00

00:00

Yukarı/aşağı tuşları ile sesi artırın ya da azaltın.

Zirefgent Makamı: Sırt ve eklem ağrıları ile kulunç tedavisine faydalıdır. Uyku zamanı etkili olur. Akıl hastalıklarının tedavisinde etkilidir. Ruhsal rahatlama aracı olarak kullanılır.Ses oynatıcı

00:00

00:00

Yukarı/aşağı tuşları ile sesi artırın ya da azaltın.

Selçuklu ve Osmanlılarda Müzikle Tedavi

Türklerde ilk ciddi müzikle tedavi çalışmaları Selçuklu ve Osmanlılarda gerçekleşmiştir. Osmanlı müziği, saray veya halk müzisyenleri tarafından ele alınıp, toplumun her kesiminde kullanılmış bir sanattır. Bu denli önem verilen müzik aynı zamanda hastalıkların tedavisi için de kullanılmıştır.

Müzisyen minyatürü (1539) – Süleymanname, Topkapı Sarayı, (H 1517)

Selçuklu Türklerinde ise müzikle tedavinin akıl hastalarına uygulandığı bilinen bir gerçektir.

Selçuklular tedavi amacıyla pek çok kentte bimarhane, maristan ve darüşşifa gibi sosyal tesisler inşa etmişlerdir. Bunlardan biri, Nureddin Hastanesi'dir. Bu hastanenin dışında, Amasya Darüşşifası, Kayseri Gevher Nesibe Tıp Medresesi, Divriği Ulu Cami ve Darüşşifası müzikle tedavinin gerçekleştirildiği en önemli kurumlardır.

Nureddin Hastanesi

Müzikle tedavinin erken örneklerinden olan Nureddin Hastanesi, 1154 yılında Nureddin Zengi tarafından Şam'da inşa ettirilen Selçuklunun ilk sağlık kuruluşudur. Burada, müzik makamları tedavi amacıyla kullanılmıştır. Günümüze yalnızca kalıntıları ulaşabilen yapıda akıl hastaları için özel bir bölümün bulunduğu ve buradaki akıl hastalarının tedavisinde müziğin de kullanıldığı bilinmektedir.

1648 yılında Şam'ı ziyaret eden Evliya Çelebi, birçok eser gibi Nureddin Hastanesi hakkındaki gözlemlerini de kaleme almıştır. Evliya Çelebi burada hastaların gamını def için günde üç defa güzel sesli hanende ve sazandelerin fasıllar yaptığını ve hastane hekimbaşısı Yakub-i Hüdaya'nın *Deva-yı Ruh* adında bir kitap yazdığını anlatır.

Amasya Darüşşifası

Amasya Darüşşifası, 1308'de, Ilduş (Yıldız) Hatun adına, Anber bin Abdullah tarafından yaptırılmıştır. Akıl hastalarının müzikle tedavi edildiği kuruluşlardan biri olan yapıyı Evliya Çelebi, "Miskinler Tekkesi" olarak adlandırır. Amasya Darüşşifası, dünyada akıl hastalarını müzik ve su sesiyle iyileştiren ilk hastanedir. Hastanede günümüze benzer olarak bir yandan tıp öğrencileri yetiştirilirken, bir yandan da hastalara tedavi uygulanıyordu. Amasya Darüşşifası'nda, ses titreşimlerinin doğrudan beyin dokularına etki ettiği düşüncesinden hareketle ruh hastaları müzikle tedavi edilmiştir.

Kayseri Gevher Nesibe Tıp Medresesi

Anadolu Selçuklu'nun ilk sağlık kuruluğu olan bu yapıda darüşşifa ve tıp medresesi bir aradadır. Kitabesinde Kılığarslan'ın kızı Gevher Nesibe'nin vasiyeti üzerine inşa edildiği yazar. Burada akıl hastaları müzikle tedavi edilmekteydiler.

Darüşşifada ayrıca ruh hastaları için ayrılmış özel bir bölüm (bimarhane) yer almaktadır. 18 odadan meydana gelen bu kısımda haftanın belli günleri müzik ve su sesiyle telkin yapıldığı tahmin edilmektedir.

Osmanlı Dönemi'nde Darüşşifalar

Osmanlı Dönemi'nde kurulmuş ilk hastane Bursa'da Yıldırım Bayezid tarafından yaptırılarak 1399 yılında hizmete açılan Yıldırım Darüşşifası'dır. Osmanlı döneminde, Türkler'in akıl hastaları için yaptırdıkları ikinci hastane, İstanbul'un fethinden sonra Fatih Sultan Mehmet'in kendi adıyla anılan caminin güneydoğusunda ve külliyenin bir parçası olan Fatih Darüşşifası'dır.

İstanbul'un fethinden sonra Fatih Sultan Mehmet'in inşa ettirdiği Fatih Darüşşifası'nda akıl hastaları tedavi edilir ve bu tedavide müzikten de yararlanılırdı. Ancak Fatih Darüşşifası'nın herhangi bir kalıntısı günümüze ulaşmamıştır.

Evliya Çelebi Seyahatname'sinde bu hastane için şunları yazmaktadır:

"Evvela tımarhaneyi Ebulfeth Sultan Mehmed, 70 hücre, 80 adet kubbe ve 200 hüddamı (görevli, hizmetli), dersiam (müderris) ve hekimbaşısı vardır. Ayende ve ravendegandan bir adam hasta olsa tımarhaneye götürüp ona hizmet ederler.

Her gün iki defa hastalara gūna-gūn et'ame-i nefise (çeşit çeşit nefis yemekler) verilir. Evkafı o derece kavidir ki vakıfnamesinde; "Eđer matbahta keklik, tarac ve sūlūn kuşlarının eti bulunmaz ise, būlbūl, serçe ve güvercin pişūp hastalara bezl oluna." diye muharrerdir (yazılıdır). Hastalara, divanelere def-i cūnun için mutriban (çalgıcılar) ve hanendegan (şarkıcılar) tayin edilmiştir. Avretler ve kefereler için dahi başka bir köşede tımarhane vardır..."

Edirne II. Bayezid Külliyesi

Sultan II. Bayezid tarafından 1484 yılında mimar Hayrettin tarafından inşa edilmiştir. Yapı akustiği ve merkezi planlaması ile müzik tedavisi düşünülerek inşa edilmiştir. Edirne Darüşşifası bilinen ilk hastane olması bakımından, Rönesans devrinde ve hastane tarihinde bir eşi daha olmayan Türk psikiyatrisi ve medeniyetinin eşsiz bir abidesidir. Kuruluş yıllarında her türlü hastanın bakıldığı Edirne Darüşşifası, daha sonraki yıllarda sadece akıl ve ruh hastalarının tedavi edildiği bir merkez durumuna gelmiştir. Darüşşifada müzikle tedavinin dışında, su sesi ve güzel kokular da tedavide etkin şekilde kullanılmıştır.

Evliya Çelebi'ye göre, müziğin insan ruhu üzerindeki olumlu etkisi konusunda yeterli bilgi ve deneyime sahip darüşşifanın hekimbaşısı, hastalarına önce çeşitli makamlar dinletiyor, kalp atışlarının hızlandığına mı yavaşladığına mı bakıyor, yararlandıkları uygun melodiyi belirliyor, şikayetleri ve benzer hastalıkları bir araya getiriyor, darüşşifanın müzik ekibine haftanın belirli günlerinde konserler düzenlettiriyordu.

Süleymaniye Tıp Medresesi ve Şifahanesi

Kanuni Sultan Süleyman'ın kendi adına Mimar Sinan'a inşa ettirdiği Süleymaniye Külliyesi'nde bir tıp medresesi ve şifahane vardı. Medresede, Katipzade Mehmet Refi Efendi, Hekimbaşı Gevrekzade Hafız Hasan Efendi gibi önemli isimler öğretmenlik yaparken; şifahane'de de Hekimbaşı Hasan Efendi, Şanizade Ataullah Efendi gibi başhekimler çalışmıştır.

Osmanlı darüşşifalarından farkı, özel bir nöroloji bölümünün bulunmasıdır ve buradaki hastalara da tıpkı Edirne Darüşşifasında olduğu gibi müzikle tedavi uygulamalarının yapıldığı bilinmektedir. Her türlü hastalığın tedavi edildiği Süleymaniye Darüşşifası, 1843'ten sonra sadece akıl hastalarına tesis edilmiş bir kurum (Toptaşı) olmuştur.

Toptaşı Bimarhanesi'ndeki akıl hastaları (Osman Şevki, Türk Tababeti Tarihi, 1925)

Yararlanılan Kaynaklar

- Halit Tekiner – Gevher Nesibe Darüşşifası ve Müzikle Tedavi
- Yrd. Doç. Dr. Pınar Somakçı – Türklerde Müzikle Tedavi
- Sezer Erer ve Elif Atıcı – Selçuklu ve Osmanlılarda Müzikle Tedavi Yapılan Hastaneler
- Hayriye Serenay Giray – Çağlar Boyu Müzikle Tedavi ve Uygulandığı Hastaneler
- Süleyman Sırrı Güner – Müziğin Tedavideki Yeri ve Şekli
- Özge Gençel – Müzikle Tedavi
- Dr. Z. Işıl Birkan – Müzikle Tedavi, Tarihi Gelişimi ve Uygulamaları
- Burçin Uçaner ve Birsen Öztürk – Türkiye’de ve Dünyada Müzikle Tedavi Uygulamaları
- Enver Şengül – Kültür Tarihi İçinde Müzikle Tedavi ve Edirne Sultan II. Bayezid Darüşşüfası